

令和4年度シーアリーナスポーツクラブ（小中学生会員）予定表

キックトレーニング						スプリントトレーニング		
水曜日コース【17:45～19:00】			木曜日コース【17:45～19:00】			土曜日【14:00～15:30】		
月	日	内 容	月	日	内 容	月	日	会 場
5	11	身体の使い方トレーニング	5	12	身体の使い方トレーニング	5	14	宮古運動公園陸上競技場
	18	〃					21	〃
	25	スピードトレーニング		26	スピードトレーニング			
6	1	〃	6	2	〃	6	4	宮古運動公園陸上競技場
	8	レジスタンストレーニング		9	レジスタンストレーニング		11	〃
	15	リアクショントレーニング		16	リアクショントレーニング		18	〃
	22	いろいろな運動体験		23	いろいろな運動体験			
	29	身体の使い方トレーニング		30	身体の使い方トレーニング			
7	6	〃	7	7	〃	7	2	宮古運動公園陸上競技場
	13	スピードトレーニング		14	スピードトレーニング		9	〃
	20	レジスタンストレーニング		21	レジスタンストレーニング		23	〃
	27	リアクショントレーニング		28	リアクショントレーニング		30	〃
8	3	身体の使い方トレーニング	8	4	いろいろな運動体験	8	6	宮古運動公園陸上競技場
	10	いろいろな運動体験						
	17	身体の使い方トレーニング		18	身体の使い方トレーニング		20	宮古市民総合体育館 多目的体育室
	24	スピードトレーニング		25	スピードトレーニング		27	宮古運動公園陸上競技場
	31	〃						
9			9	1	スピードトレーニング	9	3	宮古運動公園陸上競技場
	7	レジスタンストレーニング		8	レジスタンストレーニング		10	〃
	14	リアクショントレーニング		15	リアクショントレーニング		17	〃
	21	いろいろな運動体験		22	いろいろな運動体験			
10			10			10	1	宮古運動公園陸上競技場
	5	身体の使い方トレーニング		6	身体の使い方トレーニング		8	〃
	12	スピードトレーニング		13	スピードトレーニング			
	19	リアクショントレーニング		20	リアクショントレーニング		22	宮古運動公園陸上競技場
	26	いろいろな運動体験		27	いろいろな運動体験		29	〃
11			11			11		
	16	身体の使い方トレーニング		17	身体の使い方トレーニング		19	宮古運動公園陸上競技場
				24	〃			
12	30	スピードトレーニング	12			12		
				1	スピードトレーニング		3	宮古運動公園陸上競技場
	7	スピードトレーニング		8	〃		10	〃
	14	リアクショントレーニング		15	リアクショントレーニング		17	〃
	21	いろいろな運動体験		22	いろいろな運動体験		24	〃
1	28	身体の使い方トレーニング	1			1		
	4	〃		5	身体の使い方トレーニング		7	宮古運動公園陸上競技場
	11	スピードトレーニング		12	スピードトレーニング		14	〃
	18	〃		19	〃			
2	25	レジスタンストレーニング	2	26	レジスタンストレーニング	※スプリントクラスの日程は会場も含め、毎月ホームページにてお知らせいたしますので、ご確認の上、ご参加願います。		
	1	リアクショントレーニング		2	リアクショントレーニング			
	8	いろいろな運動体験		9	いろいろな運動体験			
	15	身体の使い方トレーニング		16	身体の使い方トレーニング			
3	22	〃	3					
	1	スピードトレーニング		2	スピードトレーニング			
	8	〃		9	〃			
	15	レジスタンストレーニング		16	レジスタンストレーニング			
	22	リアクショントレーニング		23	リアクショントレーニング			
	29	いろいろな運動体験		30	いろいろな運動体験			

※日程が変更になる場合がありますのでご確認の上、ご参加願います。